

Планирование физкультурно-оздоровительной работы

Семенова Татьяна Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики дошкольного образования,
Московский педагогический государственный университет, Москва; ta.semenova@mpgu.su

Аннотация. Раскрываются важные принципы планирования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации, выделяется основа планирования занятий физической культурой, уточняется взаимосвязь содержания всех форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Ключевые слова: планирование, физкультурно-оздоровительная работа, дошкольная образовательная организация, физическое воспитание дошкольников.

Вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста сегодня уделяется особое внимание. Это обусловлено снижением показателей здоровья детей, с одной стороны, и политикой государства, направленной на оздоровление общества, с другой. Важное место в этой связи отводится системе планирования физкультурно-оздоровительной работы и мониторингу ее результатов в дошкольной образовательной организации (ДОО) [6].

В помощь воспитателям и инструкторам по физической культуре разработаны примерные конспекты занятий для разных возрастных групп (Л.И. Пензулаева, Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова, С.Ю. Федорова и др.). Однако каждая группа ДОО уникальна, как и педагог, который проводит занятия. Данное обстоятельство побудило нас сделать анализ литературы и разобраться в научных основах планирования физкультурно-оздоровительной работы.

Основы планирования

○ Планирование основных движений дано в работах П.П. Бущинской и Ю.Ю. Рауцкиса; частично вопросы планирования физкультурно-оздоровительной работы рассматриваются в учебниках А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой и др. [4].

○ Процесс планирования системы физического воспитания детей в ДОО позволяет предположить, какие результаты могут быть получены при решении тех или иных задач.

○ Словарь иностранных слов определяет *план* (лат. planus – плоский, ровный) как намеченную на данный период работу с указанием ее целей, содержания, объема, методов, последовательности, сроков выполнения [7]. Таким образом, планирование можно рассматривать как распределение физических упражнений и приемов их осуществления в разных формах физкультурно-оздоровительной работы на конкретный отрезок времени [4].

○ Учет – это выявление состояния здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста [2]. Планирование и учет теснейшим образом взаимосвязаны. Учет позволяет оценить эффективность проведенной работы и при необходимости внести коррективы в планирование. На основании результатов учета составляется новый план работы [6].

○ Планирование может быть перспективным или долгосрочным (на год) и краткосрочным (на месяц, неделю, на один день).

В ДОО составляется план работы по физическому воспитанию детей на год, календарно-тематический план на месяц и неделю, планы-конспекты занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр, физкультурных досугов и др.

○ Точность планирования зависит от теоретической и практической подготовки воспитателя и от длительности срока, в течение которого распределяется учебный материал. Так, задачи и средства обучения можно спланировать на длительный период, а методы – на менее короткое время. Наличие плана не исключает возможности внесения в него поправок и корректировок.

○ В годовом плане работы образовательной организации намечаются основные задачи и указываются мероприятия, которые должны быть проведены.

○ В плане фиксируются мероприятия по повышению квалификации педагогов: взаимные посещения, открытые просмотры, семинары-практикумы, мастер-классы, выступления на педсоветах, проекты, подготовка публикаций, участие в методических объединениях, конференциях и др.

○ Важно наметить основные мероприятия по работе с родителями для повышения их компетентности и укрепления здоровья детей: индивидуальные и групповые консультации, мастер-классы, физкультурные досуги с участием родителей и их детей.

○ План-график по обучению физическим упражнениям делается для каждой возрастной группы. Основу его составляет планирование движений на занятиях физической культурой. В течение учебного года проводится 72 физкультурных занятия (36 учебных недель).

○ Планирование основных движений на занятиях происходит следующим образом: упражнения в ходьбе и беге проводятся в первой части физкультурного занятия. В основную часть включаются прыжки, метание, ползание и лазанье, упражнения в равновесии.

Перспективное планирование

Принимая во внимание рекомендации П.П. Бущинской, выделим **основные положения перспективного планирования** [1].

1) Основные движения прежде всего планируют для главной части занятия по физической культуре. Некоторые из них могут быть включены в первую часть занятия, например: во время бега быстро остановиться, присесть; во время ходьбы остановиться и покружиться; после бега остановиться и постоять на одной ноге; прыгать на правой и левой ноге попеременно.

2) Каждое основное движение следует планировать как новое – на этапе первоначального разучивания – на определенную неделю месяца (табл. 1).

Таблица 1

Примерное планирование основных движений в течение месяца

Неделя месяца	Основные движения	Основные движения		
		I этап обучения	II этап обучения	III этап обучения
1-я неделя		Упражнения в равновесии	Ползание и лазанье	Метание
2-я неделя		Прыжки	Упражнения в равновесии	Ползание и лазанье
3-я неделя		Метание	Прыжки	Упражнения в равновесии
4-я неделя		Ползание и лазанье	Метание	Прыжки

Необходимо ставить вторым и третьим те упражнения, которым детей обучали на предыдущем занятии. Определяя сочетание основных движений, важно учитывать последовательность их выполнения. Например, после проведения прыжков на второй неделе дошкольникам будет сложно выполнить упражнения в равновесии, поэтому надо предусмотреть целесообразный способ организации детей на занятии.

Периодически воспитатель возвращается к уже разученным физическим упражнениям, вариативно их изменяя. Это необходимо для закрепления пройденного материала и совершенствования двигательного навыка [5].

3) На вторые занятия недели планируются те же основные движения, что и на первые. А именно движения, которые намечаются, например, на вторник, повторяются в четверг. Повторение способствует лучшему усвоению движений. Таким образом, планируемые движения распределяются на 36 недель.

4) При планировании воспитатель должен учитывать постепенность усложнения учебного материала, а также возрастные и индивидуальные особенности детей, определяя посильные для них задания.

5) Некоторые упражнения могут быть включены в комплекс общеразвивающих упражнений. Например, пролезание в обруч – в младшей группе, бросание мяча

об пол и его ловля – в средней группе; подскоки с ноги на ногу и отдельные упражнения с мячом – для старших дошкольников.

6) Перед планированием некоторых упражнений необходимо предварительно апробировать их в повседневной жизни детей, например, во время прогулки. К таким упражнениям относятся: кружение, прыжки на одной ноге, лазанье по лесенке-стремянке – в младшей группе; перелезание с пролета на пролет приставным шагом – в средней группе; прыжки через качающуюся или вращающуюся скакалку для старших дошкольников и др.

7) Упражнения, требующие большого пространства, например, метание на дальность и прыжки с короткой скакалкой, проводятся на спортивной площадке.

8) В младшей группе второе основное движение планируется с октября – по мере адаптации малышей к детскому саду. В сентябре на занятие отводится лишь одно такое движение (упражнение в равновесии, ползание или лазанье, прыжки).

9) Предпоследнее занятие квартала (ноябрь, февраль, май) можно дополнить или перепланировать, включив наиболее сложные для дошкольников движения.

10) Последнее занятие квартала – итоговое. Оно должно включать все важные движения: вводную часть, основные движения и подвижную игру.

Обобщаем вышесказанное: для планирования содержания одного занятия по физической культуре педагогу необходимо определить следующее.

1. Задачи по главному основному движению (I этап обучения – первоначальное разучивание физического упражнения).

2. Задачи второго основного движения (II этап углубленного разучивания движения).

3. Задачи третьего и четвертого основного движения (III этап совершенствования техники упражнения).

4. Продумываются способ организации детей и дозировка каждого упражнения (основного движения).

5. Далее выбирается подвижная игра для второй части занятия.

6. Определяется содержание общеразвивающих упражнений, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам и разогреть соответствующие мышцы.

7. Подбирается предмет, с которым будут проводиться общеразвивающие упражнения.

Предположим, что на первой неделе февраля планируются упражнения в равновесии (I этап), ползание по скамейке (II этап). Такое сочетание не обеспечит должной физической нагрузки. Поэтому можно предложить детям ходьбу по скамейке, ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Можно спланировать как третье движение метание мяча двумя руками из-за головы – это обеспечит выпрямление позвоночника после ползания. Физическую нагрузку повысит игра большой подвижности с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». А в комплекс общеразвивающих упражнений, который можно провести с гимнастической палкой, включить упражнения на формирование правильной осанки.

Ю.Ю. Рауцкис формулирует следующие **требования по рациональному сочетанию основных движений**:

- разные виды основных движений должны обеспечить всестороннее развитие организма ребенка;
- нельзя допускать односторонности в физическом развитии детей;
- необходимо подобрать такое сочетание упражнений, которое создавало бы условия для наибольшей физической активности;
- благоприятное воздействие упражнений возможно лишь при целесообразной смене напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха;
- без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные динамические стереотипы, составляющие физиологическую основу двигательных навыков;
- одно из упражнений должно быть ведущим, на него воспитатель обращает особое внимание [3].

План-график на год

Предлагаемое планирование позволяет получить лишь общее представление об учебно-воспитательном процессе в ДОО. Каждый воспитатель должен творчески подойти к составлению плана с учетом особенностей возрастной группы, уровня физической подготовленности детей и конкретных условий работы.

План распределения физических упражнений на год можно составить по следующей форме (табл. 2).

Таблица 2

План распределения физических упражнений на год в ДОО

Программный материал (названия упражнений)	Месяцы учебного года															
	Учебные недели															
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Другие			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	П	У	У		У			У				С				С
		П	У	У		У			У				У			
			П	У			У				У					У
				П	У	У		У			С				С	

Этап:

П – первоначального разучивания физического упражнения.

У – углубленного разучивания техники движения.

С – совершенствования техники физического упражнения.

В столбце «Программный материал (названия упражнений)» записываются все физические упражнения, рекомендованные детям данной возрастной группы на весь учебный год.

Важно подчеркнуть, что после первоначального разучивания двигательного действия (П) оно закрепляется в зависимости от сложности техники выполнения в течение одной–двух недель (У). Затем к нему возвращаются через неделю, через две, через три и т.д., вариативно его изменяя. Когда движение переходит в навык (С), оно может быть перенесено в подвижную игру.

План на неделю

Составляется на основе плана-графика на год. Предусматривает все формы физкультурно-оздоровительной работы, в том числе: занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, двигательную деятельность на прогулке, формы активного отдыха и др.

Возможное оформление плана на неделю дано в табл. 3.

Таблица 3

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в течение недели

Виды деятельности детей	Дни недели				
	пн	вт	ср	чт	пт
Занятия физической культурой					
Индивидуальная работа утром					
Утренняя гимнастика					
Физкультминутка					
Утренняя прогулка					
Физические упражнения во второй половине дня					
Вечерняя прогулка					
Домашние задания					

Грамотное соотношение разнообразных видов деятельности позволит обеспечить всестороннее развитие детей.

- В графе «Занятия физической культурой» педагог указывает задачи, которые будут решаться на занятиях. Этот материал переносится из плана-графика на год.
- Далее, исходя из содержания физкультурных занятий, составляется план проведения утренней гимнастики. В графе «Утренняя гимнастика» даны номер комплекса и какие изменения будут в него внесены в какие дни.
- В графах «Утренняя прогулка» и «Вечерняя прогулка» указываются все виды деятельности (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа по овладению движениями, физкультурный досуг и др.), которые будут осуществляться со всей группой, небольшими подгруппами и индивидуально.

○ В графе «Домашнее задание» представлен методический материал, рекомендованный родителям для совместных занятий с детьми.

На основе плана на неделю составляются планы-конспекты занятий физической культурой, утренней гимнастики, подвижной игры, прогулки и др.

Таким образом, работа по формированию двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста требует тщательного планирования и внимательного контроля за ее выполнением.

Источники

1. Буцинская П.П. Обучение учащихся перспективному планированию основных движений // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»: Учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. № 2110 «Педагогика и психология (дошк.)» / Под ред. А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной. М.: Просвещение, 1984.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.)». 3-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1985.
3. Рауцкис Ю.Ю. Обучение основным движениям детей старшего дошкольного возраста // Физическая подготовка детей 5–6 лет к занятиям в школе: из опыта работы / Под ред. А.В. Кенеман и др. М.: Просвещение, 1980.
4. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: Учебник. М.: Инфра-М, 2016.
5. Семенова Т.А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников // Дошкольное воспитание. 2014. № 12.
6. Семенова Т.А. Учет работы по физическому воспитанию дошкольников в ДОО // Детский сад от А до Я. 2021. № 3.
7. Словарь иностранных слов. 7-е изд., перераб. М.: Русский язык, 1979.

Planning of physical culture and recreation work in a preschool educational organization

Tatiana A. Semenova,
Moscow, Russia

Abstract. The author reveals the basic principles of planning physical culture and wellness work in a preschool educational organization, identifies the basis for planning physical education classes, clarifies the relationship of the content of all forms of physical culture and wellness work with children.

Keywords: planning, physical culture and recreation work, preschool educational organization, physical education of preschoolers.

